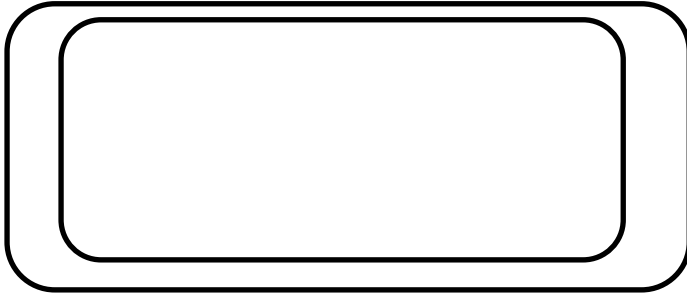


المحاضرة السابعة

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

ألعاب القوى



رمي // قفز // ركض

ركض الـ 200 م

(400 م) = قوس + مستقيم

- مجالات الملاعب 9 مجالات .
- تعتبر الـ 200 م من فعاليات السرعة // لأن زمنها قليل .
- بدايتها تكون الجلوس .
- كل قوس يبعد عن القوس الآخر (3,5) م .
- سيتم اختيار أفضل أربع أزمنة .
- محاولة فاشلة واحدة ويكون المتسابق خارج السباق .
- من يصل أولاً يكون الفائز .
- يبقى العداء في تعيين المجال .

الخطوات التعليمية // لعدو المسافات القصيرة والمتوسطة

١ الوقوف / الاستناد على الحائط بالذراعين وهما على كل امتدادهما / المسافة بين المشطين
عن الحائط (120 - 150 سم) (تتبادل رفع العقبين مع ثنية خفيفة للركبة وبقاء المشطين
ملامسين للأرض)

(يبدأ التمرين ببطء ثم يتدرج لزيادة السرعة)

٢ البدء من أوضاع مختلفة والانطلاق للأمام والتسارع مع زيادة السرعة بعد سماع إشارة
بصورة فردية أو مع زميل لغرض التنافس .

من الاستلقاء أو الانبطاح أو البروك أو البروك الجالس أو الوقوف مع ثني الجذع أو ضغطه أو
ميله للأمام .

٣ وقوف الاستناد على الحائط وتكون المسافة 100 سم تبادل رفع الركبتين بالتدرج في زيادة
السرعة مع ملاحظة أن تكون الركبة عمودية مع عدم انحراف الرجل للخارج وعم اقترابها من
الفخذ .

٤ للركض مع تبادل رفع الركبتين أماماً ضعف خط مستقيم مرسوم على الأرض لكل طالبة أو
لاعب على حدة .